

Jusqu'où pousser la course à pied pour rester en bonne santé

Sept minutes de jogging par jour suffiraient à préserver son système cardiovasculaire.

Un chiffre qui laisse les médecins spécialisés dubitatifs.

EN PRATIQUE

Mettez-vous y près de chez vous

Vous vous verriez bien courir pour enrichir votre capital santé mais vous manquez de ce petit « plus » pour vous lancer ? « Je cours pour ma forme » pourrait bien vous aider à franchir le pas. Organisée dans 150 communes, cette opération consiste à s'entraîner en groupe durant douze semaines avec un objectif : courir 5 kilomètres d'une traite. « Au début, de nombreux participants pensent qu'ils n'y arriveront jamais. C'est dire leur fierté quand, au bout de trois mois, ils y parviennent », explique Gilles Goetghebuer, rédacteur en chef de Zatopek qui forme les coaches. Les sessions auxquelles se sont inscrites 20.000 personnes l'an dernier, démarrent en ce moment. Rendez-vous sur www.jecourspourmaforme.com pour trouver la plus proche de chez vous.

J.B.O.

Tous les experts de la santé s'accordent à le dire : le jogging est une discipline bénéfique pour l'organisme. Un Belge sur trois ne s'y trompe pas en courant un peu, beaucoup, à la folie. Mais à quel point pousser l'effort pour s'assurer de la meilleure couverture santé ? Sept minutes par jour suffisent ! C'est, en tout cas, la conclusion d'une étude menée aux États-Unis et publiée récemment dans le *Journal of the American College of Cardiology*. Les chercheurs ont suivi de près plus de 55.000 personnes durant 15 ans et ont constaté que les sujets courant

ne fût-ce que de temps en temps réduisaient de 30 % leur risque de passer l'arme à gauche dans l'année par rapport aux non-sportifs. Mais la vraie surprise, c'est que, passées 50 petites minutes par semaine (soit 7 minutes par jour), l'effort physique n'offre pas davantage de protection au système cardiovasculaire. Que l'on court un peu ou beaucoup, on peut espérer gagner 3 ans de vie.

« Est-ce parce qu'on fait l'effort de rester modérément actif qu'on se prémunit des maladies de cœur ? Pas sûr », écrit le Dr Christian Daulouède dans *Zatopek*, magazine trimestriel consacré au

« running » qui, dans son numéro d'octobre, va consacrer un dossier complet à la question. Le praticien bordelais spécialisé en médecine physique et en rééducation argumente : « Il se pourrait aussi que cette activité minimale soit le fait de personnes en bonne santé et qu'à l'inverse, les insuffisants cardiaques gonflent la proportion de ceux qui ne font rien du tout, sans que cette sédentarité ne soit la cause de leur problème. » De quoi relativiser l'expression « few is better than none » (« un peu, c'est mieux que rien du tout »).

L'idée de se contenter de 7 minutes de jogging par jour laisse

également dubitatif le Dr Gilles Caty, médecin du sport aux Cliniques universitaires Saint-Luc. « Cela me paraît trop peu pour que l'effort physique puisse fournir ses bénéfices, à savoir une prévention efficace du diabète, des maladies cardiovasculaires et de l'ostéoporose pathologiques. » En effet, la course à pied permet de diminuer la glycémie et les lipides, de combattre l'hypertension artérielle et de renforcer l'ostéoplasie. « Mais pour cela, il faut fournir 150 minutes d'exercice physique par semaine à raison de cinq fois 30 minutes, quitte à ce que cette demi-heure soit fraction-

née en bloc de dix minutes d'efforts, comme de la marche rapide », souligne le Dr Caty, se référant aux recommandations de l'American College of Sports Medicine, appliquées très largement, notamment par les acteurs de la prévention santé en Belgique.

Mieux que des antidépresseurs

Ces 2h30 de sueur hebdomadaire – par le jogging notamment – servent donc toujours de référence officielle. Et si ce n'était pas assez ? Il est certain que de nombreux coureurs ont besoin de consacrer plus de temps à leur discipline pour bénéficier d'un

autre atout de l'effort : le bien-être mental qui s'ensuit. « Il est démontré que le sport est plus puissant que des médicaments antidépresseurs », souligne Gilles Goetghebuer, rédacteur en chef de *Zatopek*. On assiste d'ailleurs aujourd'hui à l'émergence du « running therapy », c'est-à-dire de la course à pied comme outil psychothérapeutique. »

Ceci dit, au-delà de 3 heures de course par semaine, on sort de la pure motivation « santé » pour entrer dans celle de la performance sportive. « Or celle-ci peut paradoxalement mener à faire une croix sur sa santé », avertit

Gilles Goetghebuer. Pour se sentir apaisés, certains coureurs ressentent le besoin de parcourir des distances de plus en plus longues. Comme des drogués, ils s'habituent à leur dose et en veulent sans cesse plus, jusqu'à l'excès. »

Celui-ci peut mener à des tendinites, des périostites (inflammation de l'enveloppe osseuse) et même des fractures de fatigue. Il

s'agit heureusement de cas rares. Les gens ne s'adonnant à aucun effort physique, eux, sont évidemment beaucoup plus nombreux. Aux États-Unis, ils constituent 50 % de la population. Chez nous aussi, la sédentarité a gagné beaucoup de terrain. Et c'est certainement de cela dont il faut le plus s'inquiéter. ■

JULIEN BOSSELER

le test Courir comme un arbitre, de la folie ?

La semaine dernière, Jérôme Nzolo a défrayé la chronique sportive en ratant pour la seconde fois les tests physiques auxquels doit se soumettre tout arbitre de foot pour officier en Jupiler Pro League. A la rédaction, cela nous a donné l'envie de savoir très concrètement si la réussite d'un tel examen est à la portée de la première personne (en bonne condition physique) venue.

Trois d'entre nous se sont portés volontaires pour se frotter à ce test

très spécifique permettant de jauger les qualités de coureur d'un bon arbitre : parvenir à sprinter pour suivre au mieux les phases de jeu mais aussi alterner marche rapide et course à bonne allure. Pour réussir, il faut d'abord courir six fois 40 mètres en 6,2 secondes (hommes) ou 6,6 secondes (femmes) maximum, des sprints entrecoupés d'une minute et demie de récupération. Ensuite, il s'agit de parvenir à effectuer dix tours de stade (400 mètres). Chacun est divisé en deux fois 150 mètres de course en 30 secondes (hommes) ou 35 secondes (femmes) maximum avec deux pauses de marche sur 50 mètres en 35 secondes.

Un rythme explosif pour le corps ? Pour le vérifier, Alexandre Colleau, 34 ans, chef des sites « high-tech » du *Soir* (Belgium iPhone et Geeko), Ludvine Ponciau, 34 ans, journa-

liste au service Société et Cédric Petit, 38 ans, responsable des contenus abonnés en ligne, se sont rendus au Stade Roi Baudouin où les attendait Frédéric Xhonneux, athlète bruxellois spécialiste du décathlon (photo).



Celui-ci leur a offert un échauffement et un coaching avant de les lancer sur la piste, chrono en main.

Cédric, joggeur confirmé et Alexandre, sportif occasionnel, ont réussi la première épreuve. Ludvine, abonnée à la course à

pied, a loupé le coche du sprint. Quant à la deuxième partie, seul Cédric l'a réussie au prix d'une bonne dose de sueur. Alexandre a lâché prise à l'issue du 3^e tour et Ludvine a préféré courir à son rythme les dix fois 400 mètres. Belle endurance !

Conclusion ? « Pour réussir le test de l'arbitre, il faut être bien entraîné et en bonne forme pour allier endurance et vitesse tout en conservant sa lucidité. C'est à la portée d'un bon sportif mais ce n'est pas du premier venu ». Dixit Frédéric Xhonneux qui souligne le caractère très spécifique de cette épreuve dont nos trois journalistes ont gardé des courbatures aux jambes durant deux jours. ■

J.Bo.

Sur lesoir.be

Découvrez la vidéo de l'exploit de nos journalistes sur swar.be/testarbitre



Alexandre, geek doucement sportif

« Ce n'est pas évident de passer le test de l'arbitre quand on n'a pas l'habitude de fournir autant d'efforts en si peu de temps. J'ai échoué mais je ne suis pas déçu d'avoir essayé. En tout cas, il est temps que je me remette sérieusement au sport. »

Ludvine, reporter et joggeuse régulière

« Ce test est plus difficile que je ne le pensais car devoir s'arrêter casse le rythme. En même temps, j'ai trouvé le temps de récupération insuffisant. En tout cas, c'est sûr que je ne serai pas arbitre. Je vais devoir choisir une autre carrière sportive, comme l'escalade. »

Cédric, l'athlète du web et des pistes

« Avoir réussi le test me rend heureux au-delà de ce que vous imaginez. Plus sérieusement, 40 mètres en 6 secondes, c'est rapide. Quand on n'a pas l'habitude de courir vite, c'est costaud, surtout six fois de suite. »